

Le saviez-vous?



1

La tête d'un bébé représente 30% de sa surface corporelle. Il est donc important de lui mettre un bonnet les premiers jours de vie.

2

La moyenne de sommeil des bébés est de 16h par 24h. Les gros dormeurs peuvent dormir 20h; les petits dormeurs 12h par jour seulement.

3

Un bébé nu et mouillé dans une pièce à 24° perd 1/4 de degré par minute. Sa température peut passer de 37° à 33° en 15 minutes.

4

Les 2ème et 3ème nuits qui suivent la naissance sont généralement les plus agitées. N'hésitez pas à garder votre bébé contre vous, vous le rassurez.

5

Les bébés ont généralement une longue période d'éveil entre 17h et 22h. Cette phase se poursuit jusqu'à au moins 3 mois.

Quelques mots sur le premier bain de votre bébé



Le bain est un moment privilégié entre vous et votre enfant. Il s'agit d'un moment de plaisir et de détente. Il est important d'y accorder toute votre attention.

Température bébé : entre 36,6° et 37,5°

Température de l'eau du bain : 37°

GRAND HÔPITAL de CHARLEROI - Site Notre Dame

Sages-femmes du service Maternité

071/10 35 91 | 071/10 35 61

Quelques précautions à prendre

Température de la pièce : au moment du bain, la température de la salle de bain doit se situer entre 24° et 25°.

Température de votre bébé : elle doit se situer entre 36,6° et 37,5° en rectal. Si votre bébé a moins de 36,6°, il ne faut pas le laver car il va davantage se refroidir. Il est recommandé de le réchauffer en faisant du peau à peau.

Température de l'eau du bain : 37°. Par sécurité, il est fortement conseillé de la vérifier à l'aide d'un thermomètre de bain.

Matériel à prévoir

- ◆ 2 gants de toilette et 2 essuies propres
- ◆ un linge
- ◆ des vêtements propres et un bonnet
- ◆ un savon, Ph neutre idéalement ou de l'huile de bain; si possible sans parfum
- ◆ un peigne
- ◆ des cotons-tiges adaptés aux bébés

Tout le matériel doit être prêt sur le plan de travail avant d'installer votre bébé sur le coussin à langer.

Ne laissez jamais votre bébé seul ni sur la table ni dans le bain, même pour un court instant!

Quand donner le bain?

Le bain se donne généralement en maternité le deuxième jour (J2). Le premier jour, un rafraîchissement (toilette du siège) suffit. Cela évitera à votre bébé de se refroidir et limitera ses dépenses d'énergie et donc sa perte de poids.

Nous conseillons de laver votre bébé 2 à 3 fois par semaine le premier mois. Rassurez-vous, votre bébé n'est pas sale!

Lors du retour à domicile, donner le bain le soir est idéal pour favoriser son sommeil.

Comment laver bébé?

Déshabillez uniquement le bas du corps afin de contrôler sa température. Faites sa toilette intime en premier lieu en veillant bien à commencer par le pubis et en terminant par l'anus. Ceci dans le but d'éviter tout risque de contamination.

Si sa température est correcte, faites couler l'eau du bain (37°) et déshabillez-le entièrement. A l'aide d'un deuxième gant de toilette commencez par passer son visage à l'eau claire et plongez-le ensuite dans le bain. Savonnez-le de haut en bas à l'aide de votre main en insistant bien sur le cordon ombilical. Veillez à soutenir sa nuque avec votre avant-bras et maintenez son bras à pleine main.

Si votre enfant est recouvert de vernix (couche de graisse blanche présente sur la peau à la naissance), ne l'éliminez pas.

Après le bain

Enveloppez votre bébé correctement dans l'essuie et séchez-le.

Prenez soin de sécher tous ses plis et remettez-le sur un essuie sec afin qu'il ne prenne pas froid.

Rhabillez-le et couvrez sa tête avec un bonnet les premiers jours.

Il n'est plus recommandé de décaloter les petits garçons.

REMARQUES

Il est déconseillé de couper les ongles de votre bébé. S'il se griffe utilisez une lime.

Le cordon va sécher et tombera en moyenne après une semaine. Il est important d'en prendre soin et de bien le savonner et le sécher tous les jours afin d'éviter qu'il ne s'infecte.

Les petites filles peuvent présenter des pertes blanches ou des pertes de sang rosées. C'est physiologique et cela disparaît après quelques jours voire quelques semaines.

Les lingettes sont à bannir au quotidien car elles risquent d'irriter la peau de votre bébé, préférez un gant de toilette humide. Eventuellement, utilisez du liniment sur un coton.